



Sor Sandro, lo youtuber archeologo del gusto

Di fronte all'obiettivo della sua telecamera ricostruisce i sapori e le ricette del passato, in un connubio tra ricerca storica e maestria culinaria. Un vero e proprio viaggio nel tempo attraverso piatti che raccontano storie dimenticate e tradizioni millenarie

© Articolo di Patrick Cerqueti

In Italia, dove la cucina non è solo un piacere ma è un patrimonio culturale, l'interesse riguardante la **storia dell'alimentazione** è un trend degli ultimi decenni che trova sempre più riscontro sia nella ricerca accademica che in semplici appassionati. Tuttavia, su un web popolato da *food vlogger*, gastrofilosofi, *chef educator*, ecc., pochissimi osano spingersi oltre il confine rassicurante del Novecento. Eppure qualche eccezione c'è!

Vi siete mai chiesti che **sapore avesse il garum**, condimento a base di pesci fermentati che spopolava nell'antica Roma? Oppure, com'era la dieta di un atleta olimpionico nella Grecia classica? A quando risale il primo supplì? Queste e altre curiosità gastronomiche sono protagoniste di video-ricette dello **youtuber Sor Sandro**, cuoco romano e appassionato di storia.

Sor Sandro, intervista allo youtuber che racconta la storia

del cibo

All'interno della sua cucina si cimenta nel replicare il più fedelmente possibile piatti e preparazioni estrapolati da **ricettari antichi**, nel tentativo di riportarne in vita i profumi e gli aromi, come un vero proprio "archeologo del gusto". Il suo è un progetto unico nel suo genere: un mix di ricerca minuziosa, attenta lettura di fonti e carisma che rende ogni video una piccola lezione di storia e cultura dell'alimentazione. Affascinati dall'iniziativa, lo abbiamo intervistato per voi.

Sor Sandro, raccontaci un po' di te. Di dove sei, qual è il tuo background?

«Mi chiamo Alessandro, per gli amici, Sandro. Su YouTube, invece, mi trovate come Sor Sandro ("Sor" come "Signor" in romanesco, per capirci). Sì, sono romano, se non si fosse intuito, nato e cresciuto in borgata, ma trasteverino d'adozione: ho studiato e lavorato a Trastevere per anni. Di mestiere faccio il cuoco, da quindici anni ormai, ma da sempre nutro una grande passione per la storia e la letteratura. Come tutte le professioni, anche la cucina richiede studio e aggiornamento costante: nuovi prodotti, nuova strumentazione, nuovi metodi di lavorazione. Però, per me, ha sempre avuto un fascino particolare lo studio "a ritroso". Mi incanta scoprire l'origine e la storia degli ingredienti, dei piatti, delle tecniche di cottura. L'idea del canale YouTube, in realtà, è nata in modo piuttosto semplice. Volevo creare qualcosa che avrei voluto vedere io per primo ma che (almeno in Italia) non trovavo: **un mix di cibo e cultura, storia e storie di cucina**. Tutto qui».

Com'è nata l'idea del tuo canale YouTube?

Forse la scintilla che ha acceso questa mia passione è stata l'incontro con un mio insegnante di cucina all'alberghiero, un tipo davvero eccentrico ma brillante. Prima di diventare prof, aveva fatto l'attore e l'artista di strada, e le sue lezioni erano dei veri spettacoli: dalla cucina Futurista al **Regimen Sanitatis Salernitanum**, c'era sempre qualcosa che ti rapiva nelle sue lezioni. Dopo la scuola ci vedevamo spesso a pranzo nell'osteria dove lavoravo. Finivamo a parlare per ore. Mi consigliò e prestò una quantità di libri allucinante, a dirne uno in particolare farei un torto agli altri (e i libri, se sa, so permalosi). Non mi ricordo chi disse "I libri sono così permalosi che, se li dai in prestito, si offendono. Per questo non tornano mai indietro." Meglio non rischiare, no?



Sor Sandro nella sua cucina con la mortadella del 1644 (Foto © Canale You Tube).

Quali sono le principali difficoltà nel reperire le ricette originali? Come scegli quali realizzare?

La ricerca delle ricette e delle fonti originali è, in realtà, una delle parti più divertenti nella realizzazione di un video. Attingo prima alla mia memoria, quando posso, e poi inevitabilmente mi affido a **biblioteche, archivi online e simili**. Con Internet tutto è più semplice ovviamente, ma la vera sfida è riuscire a fare un “controllo incrociato”. Preferisco sempre confrontare più fonti per verificare l’attendibilità delle informazioni, ma spesso trovo una sola versione, e quando ne scovo due è davvero una fortuna! Le ricette le scelgo in modo piuttosto casuale. A volte ne parlo con gli amici, o quando mi gira chiedo alle persone che incontro durante la giornata cosa le incuriosisce di più. Vogliono sapere di un piatto specifico o di un periodo storico? Per esempio, l’idea di fare il video sulla storia del supplì me l’ha data un mio amico pizzaiolo mentre eravamo al mare.

E quanto è difficile adattarle al mondo odierno?

È forse la parte più complicata. Mi impegno sempre, per rispetto delle fonti e dei documenti, a replicare le ricette il più fedelmente possibile. Tuttavia, **spesso devono essere interpretate**: magari non riportano le quantità, sono poco chiare, oppure semplicemente la mia interpretazione è sbagliata. Inoltre, **bisogna accettare che questo tipo di cucina non è sempre riproducibile al 100%**. I prodotti, anche quando portano lo stesso nome, non sono più quelli di 100, 300 o 1000 anni fa. E siamo cambiati anche noi: oggi abbiamo un’educazione al gusto, una percezione e una

sensorialità diverse rispetto al passato. L'esperienza, quindi, non sarà mai identica a quella originale, un po' come accade nel restauro di un'opera d'arte o di un edificio antico. Anche quando si cerca di utilizzare materiali e tecniche dell'epoca, non sempre si riesce a ricreare perfettamente l'originale. Eppure, il risultato rimane affascinante e pieno di valore.

C'è una ricetta che più di altre ti ha colpito o sorpreso?

Finora, probabilmente la ricetta che mi ha più colpito ed emozionato è stata quella del dolce, trovata nella tomba di Rekhmira, un visir della XVIII dinastia che prestò servizio sotto due faraoni: Tutmosi III e Amenofi II, **un dolce di più di 3.000 anni!**. Il perché è abbastanza intuibile: trovo bellissimo l'intenso legame che abbiamo noi esseri umani da sempre con il cibo.



Un fotogramma durante la realizzazione del boucan de cochon (Foto © Canale YouTube).

Come hai scelto il tuo approccio per rendere i video accattivanti? Riflette la tua personalità o è una maschera?

Non c'è qualcosa di studiato, certo scrivo e mi preparo per ogni episodio ma di base mi diverto. L'unico obiettivo è condividere i miei interessi e raccontare le cose con la stessa passione con cui le studio io. Alla fin fine credo che chiunque quando parla con entusiasmo di ciò che ama e si diverte nel farlo, riesce ad essere accattivante in qualche modo. No, direi nessuna maschera. Al massimo, nei video evito di dire parolacce, nella vita di tutti i giorni sono un po' più sboccato... Eh, sono pur sempre un cuoco!

Cosa possiamo imparare sulle culture del passato attraverso i loro piatti e la loro cucina?

Quello che possiamo imparare approfondendo la cucina dell'antichità è, soprattutto per noi italiani, l'elasticità mentale: è come far fare stretching al cervello! Scoprire come le ricette si sono trasformate nel tempo ci fa capire quanto sia **inutile e illogico cercare di sclerotizzare qualcosa come il cibo**. Certo esistono ricette codificate, cucine regionali e prodotti tipici, io amo la tradizione, la difendo e la racconto, ma la cucina è viva! Cambia, si evolve, si contamina, si arricchisce grazie all'incontro tra culture diverse e muta nel tempo. E ben venga a mio parere, è un viaggio continuo, e questo è ciò che la rende affascinante.

La ricetta finora più complicata da realizzare qual è stata? Perché?

In termini di realizzazione, forse è stata il **garum**. Ho dedicato molto tempo alla fase di ricerca e alla comprensione dei processi di fermentazione utilizzati in quell'epoca, poiché i lunghi tempi di maturazione e la gestione dei rischi mi preoccupavano. La ricetta richiede una corretta fermentazione e un equilibrio preciso tra molti fattori che devono essere monitorati con attenzione. L'incertezza legata alla riuscita del processo di fermentazione la rendeva particolarmente impegnativa, ma alla fine il risultato è stato soddisfacente, e mi ha dato una grande soddisfazione. E poi co l'ajo e olio ce sta da paura!.



I tre tipi di garum realizzati da Sor Sandro (Foto © Canale You Tube).

Se vi è venuta l'acquolina in bocca, se volete sperimentare antiche ricette o semplicemente approfondire la storia di alcuni piatti, ecco il link del canale di **Sor Sandro**:

www.youtube.com/@SorSandro

Data di creazione

21/01/2025

Autore

redazione